

金秋10月,国庆假期,是旅游黄金季,但天气不断转凉,昼夜温差大,人员流动大,也将给健康带来风险。潍坊市疾控中心提示您:注意预防流感、诺如病毒感染和手足口病;注意天气变化,防范心脑血管疾病;做好旅途健康维护,注意安全。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 李怡君 徐华胜

加强个人防护,预防流行性感

流行性感冒(简称“流感”)是由流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病,人群对流感病毒普遍易感,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后危害更为严重。在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所,易发生流感暴发疫情。

◇健康提示:

日常做好个人防护,注意咳嗽礼仪,保持勤洗手等良好的卫生习惯;尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员。

若出现呼吸道症状,应居家休息,不带病上班、上课;尽量避免近距离接触家庭成员,如需接触时应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用肘弯、手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。前往医院就诊时,患者及陪护人员需要戴口罩,避免交叉感染。

保持居所环境卫生,常开窗通风,门把手、扶手等重点部位常清洁消毒。

学校和托幼机构加强晨午检,发现流感样病例时,应安排其居家休息,减少疾病传播。如发生聚集性疫情,应配合落实各项防控措施。

接种流感疫苗是预防流感的有效手段。所有6月龄及以上且无接种禁忌的人都应当接种流感疫苗,尤其是儿童、老年人及慢性病患者等。今年潍坊市继续实行70岁以上老年人免费接种流感疫苗政策,具有潍坊市户籍、年满70周岁的老年人,只要没有接种禁忌症,都可以到户籍地或居住地附近的预防接种门诊免费接种流感疫苗。

每年11月到次年3月是潍坊市的流感流行季,建议受种者在流感流行季来临前一个月接种流感疫苗。若在流行季来临前未完成接种,整个流行季都可以接种。

关注饮食安全,预防诺如病毒感染

诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体之一,每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发期,学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染高发场所。常见症状有恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主,成人则以腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶、间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

国庆假期来临,公众外出旅游、就餐和进食海鲜等水产品的机会增多,诺如病毒感染风险增加。假期结束返校后,学校等重点场所的疫情防控尤为重要。

◇健康提示:

保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。需要注意的是,含酒精的消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。

注意饮食卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品,更要煮熟、煮透后食用。

病例应居家隔离。诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应隔离,尽量不要和他人近距离接

触,与家人应分开食宿,患病期间不要亲手做饭或照顾老人和幼儿,避免传染他人。

做好环境清洁和消毒工作。保持室内适宜温度,定期开窗通风;使用含氯消毒剂对患者呕吐物或被粪便污染的物品进行消毒;患者家庭环境应依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。

托幼机构和学校应做好学生健康管理。严格落实晨午检和缺课追踪等工作,一旦发现呕吐、腹泻等症病人,要及时就医并隔离管理。

保持健康生活方式。规律作息、合理膳食、适量运动,增强身体对病毒的抵抗能力。一旦出现呕吐、腹泻症状,应及时就诊。

保持良好卫生,预防手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的儿童常见传染病,常见于学龄前儿童。主要临床表现有发热、口腔黏膜出现散在疱疹、手足部和臀部出现斑丘疹、疱疹,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。

◇健康提示:

良好的手卫生是预防手足口病的有效措施。儿童在接触公共物品后、接触唾液及呼吸道分泌物后、如厕后、进食前以及家长在加工食品前、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,应正确洗手。

避免接触患病儿童,避免与患病儿童共用餐具、毛巾或其他个人物品,防止交叉感染。

保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。对日常接触频繁的物品表面(台面、门把手)、孩子的玩具进行定期清洁和消毒。

婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴、餐具等使用前应充分清洗、消毒;婴幼儿的尿布要及时清洗、曝晒或消毒。不要让儿童喝生水、吃生冷食物。

托幼机构应严格落实晨午检和缺课追踪,一旦发现发热、皮疹等患儿,要及时就医并隔离管理。对患儿所用的物品及环境进行消毒处理。

接种EV71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病,也会显著减少手足口病重症和死亡的发生,鼓励儿童在12月龄前完成全程接种。

注意气温变化,预防心脑血管疾病

进入10月,气温逐渐下降,昼夜温差加大。寒冷空气刺激会导致血管收缩,引起血压升高,加上天气干燥、饮水不足等,都会增加心脑血管疾病发病风险。常见的心脑血管疾病包括脑梗死、脑出血、心肌梗死以及不稳定心绞痛等。

◇健康提示:

注意保暖,外出时要及时添加衣服,避免在天气骤变时外出,做好呼吸道防护。

均衡饮食,少盐、少油、少糖,注意饮食的多样化。建议每天吃的肉类不要超过一个拳头大小;一天的主食不要超过两个拳头大小;要适当增加水果和蔬菜,每天吃相当于三个拳头大小的水果和四个拳头大小的蔬菜。

适当进行有规律的运动,如散步、打太极拳等,若外面天气较冷,可在室内做一些运动。

要保证充足的睡眠,保持良好的心态,避免过分的情绪波动。如果以往有高血压、糖尿病、血脂异常、心梗和脑梗等病史,应注意监测血压、血糖、血脂。

潍坊市疾控中心发布十月份健康提示

健康度假,安全出行

国庆假期来临,由于假期人员跨区域流动、出入境人数和聚集性活动将会明显增加,流感等呼吸道传染病传播风险升高,登革热、疟疾等蚊媒传染病输入风险增大,感染性腹泻等肠道传染病发生风险增加。市民朋友在尽情游玩和享受亲情友情的同时,请注意:关注疫情,计划出行,及时添衣,适度饮食,加强锻炼,规律作息,谨慎驾驶,确保安全。

◇健康提示:

出行前,注意了解目的地传染病疫情及相关部门发布的健康风险提示,及时了解相关传染病防控知识,合理安排行程。如出现发热、咳嗽等症状,建议暂缓出行。

提前做好行程规划、预约。若自驾游需提前了解途经路线路况和天气信息,错峰出行,避免疲劳驾驶;选择合适的衣服出行;注意携带自己必需的常规药物及感冒、腹泻、止痛、消毒、创可贴等应急药物。

在人员密集的公共场所、客运场站及乘坐公共交通工具时科学佩戴口罩;外出时尽量避免在昆虫主要栖息地(如草地、树林等环境中)长时间坐卧,并做好防蚊虫叮咬措施;不招惹流浪犬、猫,一旦被抓咬伤,应及时接种狂犬疫苗;前往鼠疫、流行性出血热等疾病自然疫源地时不接触疫源动物及产品;有可疑猴痘接触史的人员做好自我健康监测。

注意饮食卫生。到有食品经营许可证、卫生条件好的餐馆就餐,倡导“公勺公筷”“分餐制”;野外就餐最好携带有密封包装的食品,不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品;不采摘、食用野生蘑菇和野生植物;注意手卫生,处理食材时生熟分开、烧熟煮透;吃喝有节制,营养要均衡,少吃高油、高糖、高能量食品。

返程后,做好自我健康监测,若身体出现异常症状及时就诊,主动告知旅行史。

